

## ¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS PADRES A UN NIÑO CON TDAH?

### ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar al niño o adolescente con TDAH?

- Confirmar el diagnóstico de TDAH por medio de profesionales de la salud (pediatras, psicólogos clínicos, psiquiatras infantiles, neuropediatras, neuropsicólogos) con experiencia y capacitación en este trastorno.
- Buscar una evaluación profesional y un tratamiento personalizado.
- Iniciar el tratamiento con profesionales que tengan adecuada formación en el TDAH.
- Buscar información adecuada sobre el trastorno, práctica, realista y que se fundamente en datos científicos. Podrá obtenerla de los profesionales que le atiendan o de las asociaciones de TDAH.
- Implicar a los familiares más cercanos en la educación del TDAH.
- Aprender a manejar las propias emociones negativas (enfado, culpa, amargura) y mantener una actitud positiva.
- Procurar dar a su hijo un refuerzo positivo inmediato y frecuente.
- Emplear recompensas duraderas y eficaces.
- Utilizar la recompensa antes que el castigo.
- Mejorar la autoestima del niño o del adolescente, utilizar mensajes positivos.
- Hacer tangibles los pensamientos y la solución de problemas.
- Simplificar las reglas de la casa o lugar donde se encuentren.
- Ayudar a su hijo a hacer las cosas paso a paso.
- Asegurarse de que sus instrucciones son comprendidas.
- Enseñarle a ser organizado y fomentar sus habilidades sociales.
- Ser indulgente.